

ウエイトダウンならこのレッスン!

時間:45分/60分




レッスンに参加される際は、十分にウォーミングアップを行いましょ。いつもと違うな...という時はその日の運動は控えましょ。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
開館10:00						
10:30 30min 10:30-11:00【整理券】 Group Core yumi	10:30-11:00 ストレッチポール 天野	10:30-11:30 60min Group Centergy60 AMANO	10:30-11:30 60min Group Power60 hitomi	10:30-11:30 60min Group Kick60 Miho	10:30-11:15 45min Group Power45 yurie	11:00-11:30 30min Group Core AMANO NEW
11:15-12:00 45min Group Kick45 hitomi	11:10-12:10 50min Group groove60 hitomi	11:40-12:30 50min ZUMBA GOLD 米沢	11:40-12:40 60min ダンスエアロ 佐伯	11:40-12:30 50min シェイプアップ! ステップ ゆみ	11:30-12:30 60min Group Kick60 hitomi	
12:10-13:10 60min スピリチュアルヨーガ (ベーシック) 武藤	12:20-13:10 50min 姿勢改善 ピラティス Mami		12:50-13:50 60min JAZZダンス(有料) 佐伯	12:40-13:40 60min かんたんヨガ 藤森		
		13:15-13:45【整理券】 30min Group Core AMANO				時間変更!
14:00-14:45 45min Group Power45 yurie	14:00-14:30 30min らくっと教室	14:00-15:00 60min Group groove60 (テクニック含) yurie	14:00-14:50 50min かんたんエアロ 浜田	14:00-14:30 30min らくっと教室	14:00-15:00 60min Group groove60 hitomi	14:00-14:30【整理券】 30min Group Core Miho
15:00-15:50 50min ZUMBA 前田	14:40-15:10 30min ウェーブストレッチ 天野	15:10-16:10 60min スピリチュアルヨーガ (グレート) 武藤	15:00-15:45 45min Group Kick45 Miho	14:40-15:10 30min ボディシェイブ Miho	15:10-16:10 60min スピリチュアルヨーガ 武藤	14:40-15:25 45min Group Kick45 SHO
16:00-16:15 15min ストレッチポール SHO	16:00-16:45 45min Group Kick45 SHO		15:55-16:10 15min ストレッチポール 天野	15:30-16:30 60min Group Centergy60 Mami		15:35-16:35 60min Group Centergy60 AMANO
18:40-19:25 45min Group Kick45 SHO			18:30-19:00【整理券】 30min Group Core Miho			
19:20-20:05 60min Group Kick45 SHO	19:20-20:20 60min Group Power60 yurie	19:20-20:10 50min 姿勢改善ピラティス Mami	19:15-20:15 60min ZUMBA 斉藤	19:20-20:05 45min Group Kick45 SHO		
19:35-20:35 60min Group groove60 yurie		20:20-21:20 60min Group Kick60 Miho	20:25-21:25 60min Group Centergy60 Mami	20:15-21:15 60min ナチュラルヨーガ 小林		
20:30-21:20【整理券】 30min Group Core Amano	20:30-21:20 50min ダンスエアロ 佐伯					
閉館時間 22:00						

各レッスン定員 25名です。
 ※ストレッチポール...15名
 ※GroupPower...23名
 ※Group Centergy...20名
 ※シェイプアップステップ...23名
 ※ヨガ各種...20名
 ※GroupCore...18名

レッスンスケジュール表のダウンロードはこちら



■PCから
<http://www.venus-life.com>
 ■携帯はQRコードより

代行情報は、メルマガ登録でお知らせ!

■スタジオでは、安全の為下記の事項をお守り下さい。
 ・レッスン開始10分以降の途中参加は、怪我につながりますのでご遠慮下さい。
 ・途中、体調不良などありましたら、決して無理をなさらないで下さい。
 ・やむを得ずインストラクター・プログラムが変更になる場合があります。予めご了承下さい。

**レッスンのお問い合わせは
0555-23-8995まで**

スタジオプログラムのご案内

■スタジオでは、安全のため、下記の事項をお守り下さい。

アクティブプログラム(脂肪燃焼/体カアップ)				強度案内 ☆…適汗 ☆☆…多汗 ☆☆☆…だく汗 ★…汗なし	
レッスン名	時間	対象	定員	発汗量	レッスン内容
Group Kick 	60/45分	初級者～どなたでも	25名	☆☆☆	ボクシングやキックボクシングといった格闘技の動作から取り入れた動きをダイナミックな音楽にのせてシンプルで楽しく効果的なワークアウトです。ストレス発散！シェイプアップ間違い無し！ LET'S MOVE！
Group Power 	60/45分	初級者～どなたでも	23名	☆☆☆	スクワットやカールなどをベースにしたシンプルな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行います。皆さんの想像をはるかに超えた「楽しさ」と「効果」「安全性」を体感できます！ LET'S MOVE！
Group Groove 	60/45分	初級者～どなたでも	25名	☆☆☆	身体を動かす人なら誰でも大いに楽しむことの出来ます。45-60分のフィットネスダンスプログラムを通じて笑顔で楽しく自由に踊ります。ファンキーで気さくなインストラクターが、初めてのグループグルーブをサポートします。
Group Centergy 	60/45分	初級者～どなたでも	20名	☆☆☆	ヨガやピラティスの動きを取り入れた心身の鍛錬と健康増進のための45-60分間のクラスです。このクラスにより集中力が向上しストレスが緩和され気持ち明るくなります。グループセンタージーで自分を見つめ直しましょう。
Group Core 	30分	初級者～どなたでも	18名	☆☆☆	素晴らしい成果を得られる30分間のトレーニング！肩から腰まで強力なコアが、あなたの運動能力を高め、腰痛を防ぎ6バックの引き締まった腹筋を作ります！男性のお勧め！クラスではおよそ77cm程度のタオルを必ず使用します。
ZUMBA 	50/60分	初心者～どなたでも	25名	☆☆☆	ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踏んでいく有酸素ダンスプログラムです。とても楽しく参加でき、ストレス発散にも最適です。初めての方でも安心してご参加頂けるレッスンです。
ZUMBA GOLD 	50分	初心者～	25名	☆☆	名前だけ聞くと、「ズンバよりもキツそう？ 激しそう？」と思われるかもしれませんが、スタジオ初心者や産後に運動を再開する方にもおすすめのプログラムとされています。
かんたんエアロ	50分	どなたでも	25名	☆	基本ステップを1つ1つ覚えていく、エアロピクスの入門編のクラスです。初めての方でも安心してご参加頂けます。
ダンスエアロ	60分	初級者～どなたでも	25名	☆☆	少しエアロピクスに慣れてきた方、もっとエアロを楽しみたい方にお勧めのレッスンです。独特のダンスステップも楽しさの一つ
シェイプアップ・ステップ	50分	どなたでも	23名	☆	ステップ台を使い簡単な踏み台昇降をリズムに合わせて行います。骨盤周りの筋肉を使用しますので、お腹ぽっこり改善の強い味方です！

ボディメイクプログラム(姿勢改善/インナーマッスル)

レッスン名	時間	対象	定員	強度	レッスン内容
姿勢改善ピラティス	50分	どなたでも	20名	☆	腰痛や肩こりの原因とも言われる身体のバランスを改善し快適な生活を送りましょう。ボールを使用しますので始めてでも安心して参加できます。
ボディシェイプ	30分	どなたでも	25名	★	小さなボール(ジムボール)を使用し、自宅でもどこでも出来るしまう運動をご紹介します！お腹の引き締め、バスタアップなど女性必見。しかも簡単♪

リラクゼーションプログラム(柔軟性/冷え症・むくみ改善)

レッスン名	時間	対象	定員	対象	レッスン内容
かんたんヨガ	60分	どなたでも	20名	★	初めての方でも参加できるヨガの入門クラス。簡単なポーズで柔軟性を養い、血行を促すクラスです。
ナチュラルヨーガ	60分	どなたでも	20名	★	精神を集中させることでカラダの芯を使い、ポーズを維持しながら柔軟性を養い、血行を促すクラスです。
スピリチュアル・ヨーガ	60分	どなたでも	20名	☆☆	身体だけでなく心の部分にも光を充てた精神性豊かなヨーガ。心や身体に優しい流れになっていますので、全く初めてでも安心して参加頂けます。自分自身の心と身体を見つめ観察し、美しい心と引き締まったボディラインを作ります。
ストレッチポール	15～30分	どなたでも	15名	★	ストレッチポールを使用し、背骨のリラクセス、全身のリラクゼーションで肩こりや腰痛を和らげ、猫背など姿勢の改善を意識します。
ウェーブストレッチ	30分	どなたでも	25名	★	ウェーブストレッチリングを使用し、全身の血行を促進し疲労回復を促します。リンパなどの刺激も行うことで身体が軽くなる感じを体感できます。